муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 181»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 181
М.В.Овчинникова
Приказ № 53 от 01.09.2022

Принята на заседании
Педагогического совета МБДОУ № 181
протокол № 1 от 01.09.22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к основной образовательной программе

дошкольного образования

МБДОУ № 181, корпус 3

по физической культуре
в группе общеразвивающей направленности
для детей старше трех лет (младше-средняя, 3-5 лет)

Разработчики программы:
Михайленко М.Г. – воспитатель,
Никифоренко А.В. – воспитатель.

2022 - 23 учебный год
г. Ростов-на-Дону

Содержание

1. Целевой раздел
1.1.Нормативные основания разработки программы
1.2.Направленность программы
1.3.Цель программы
1.4.Задачи программы
1.5.Принципы построения программы
1.6.Формы работы с детьми
1.7.Условия реализации программы
1.8.Планируемый результат
2. Содержание программы
3. Обеспечение реализации Программы

1.Целевой раздел

1.1 Нормативное обеспечение

Рабочая программа по физической культуре дошкольников разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 181:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155),
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
4. Инновационная программа Дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой
5. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад № 181»,
6. Образовательная программа МБДОУ № 181.

1.2 Направленность программы: физическое развитие детей

1.3. Цель программы: Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства; формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

1.4. Задачи программы:

Оздоровительное направление – формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься ими. физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия;

Воспитательное направление – обеспечение социального формирования личности ребенка, развития его творческих сил и способностей, обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка;

Образовательное направление – формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

1.5. Принципы построения программы

Принцип интеграции
Учет индивидуальных возможностей
Целенаправленность, системность
Становление ценностей здорового образа жизни

1.6. Формы работы с детьми

Спортивные игры и упражнения
Спортивные праздники и досуги
Тренинги
Мастер-классы
Занятия по физической культуре
Беседы, видеопросмотры
Художественная литература
Различные виды гимнастик
Игровые беседы с элементами движений.

1.7. Условия реализации программы

Программа рассчитана на 108 академических часов, занятия проводятся 3 раза в неделю (2 занятия в помещении, 1 занятие на воздухе) по 15-20 минут. Занятия проводятся в разновозрастных группах двух смежных возрастов, с ориентацией на старший возраст (средняя группа), для детей разного возраста конкретизируются некоторые определенные задания.

Специальным образом созданная предметно-пространственная среда в образовательном учреждении, стимулирующая физическую активность: спортивные уголки, игровые комплексы, спортивное оборудование, тренажеры.

Совместная деятельность педагога с детьми.
Самостоятельная деятельность детей
Проведение фронтальных занятий
Проведение контрольно-диагностических занятий (1 раз в полугодие)

1.8. Планируемый результат

Знает и понимает важность физической культуры для развития организма человека, формирования привычки к здоровому образу жизни.
Знает, что занятия физической культурой развивают силу, выносливость, гибкость, двигательные навыки и умения, формируют правильную осанку.
Знает влияние природных факторов на развитие здоровья человека
Умеет выполнять правильно все виды движений: прыгать с высоты, в длину, в высоту с разбега, через короткие и длинные скакалки;

Умеет перебрасывать и бросать предметы в цель, метать предметы правой и левой рукой;
Умеет перестраиваться в колоны, шеренги, соблюдать интервалы во время передвижений;
Умеет участвовать в играх с элементами спорта.
Демонстрирует умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений; самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры, интерес к физической культуре и спорту, привычку к здоровому образу жизни, адаптацию к неблагоприятным факторам внешней среды.

2. Содержание программы

Младше-средняя группа

Месяц/ неделя	Тема	занятие	Страница	объем
Сентябрь				
С 05.09-12.09.22	Ходьбе и бег между 2-мя линиями, бег в колонне по одному, прыжки на 2-х ногах вместе с поворотом	Занятие №1	19-20	12 занятий (из них 4 на улице)
	Прыжки, продвигаясь вперед, ходьба между линиями, бег в колонне	Занятие № 2	20	
	Прокатывание мяча двумя руками, ходьба и бег врассыпную, прыжки на двух ногах между предметами	Занятие № 3	21	
С 12.09-19.09.22	Ходьба и бег с остановкой по сигналу, подпрыгивания вверх, доставая до предмета, прокатывание мячей друг другу	Занятие № 4	22	
	Прыжки на двух ногах вверх, касаясь предмета, прокатывание мяча, ползание на четвереньках по прямой	Занятие № 5	23	
	Ходьба, бег, упражнение с обручами, прыжки на 2-х ногах по дорожке	Занятие № 6	23	
19.09-26.09.22	Ходьба в колонне по одному, прокатывание мяча другдругу, ползание под шнур	Занятие № 7	24-25	
	Бросание и ловля мяча, лазание под дугу, прыжки на 2-х ногах между кубиками	Занятие № 8	26	
	Ходьба с заданиями, прыжки на 2-х ногах, упражнения с мячами	Занятие № 9	26	
С 26.09-03.10.22	Ходьба с заданиями, лазание под шнур, упражнения в равновесии	Занятие № 10	27-28	
	Ходьба по доске, лазание под шнур, прыжки на 2-х ногах	Занятие № 11	28	
	Перебрасывание мяча друг другу, ходьба, огибая предметы, бег с перешагиванием через шнур	Занятие №12	29	

Октябрь				
03.10-10.10.22	Упражнение в равновесии, прыжки, продвигаясь вперед, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, продвигаясь вперед до предмета	Занятие № 13	30-32	12 занятий (из них 4 на улице)
	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, прыжки на 2-х ногах до косички с перепрыгиванием	Занятие № 14	32	
	Перебрасывание мяча через сетку, ходьба в чередовании с бегом, врассыпную, по дорожке	Занятие № 15	32	
С 10.10-17.10.22	Построение в шеренгу, прыжки и перепрыгивания из обруча в обруч, прокатывание мячей друг другу	Занятие № 16	33	
	Прыжки из обруча в обруч, прокатывание мяча между предметами, подталкивая его 2-мя руками	Занятие № 17	34	
	Ходьба с выполнением заданий в прыжках, упражнения с мячами, построения и перестроения	Занятие № 18	34	
С 17.10.22-24.10.22	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через предметы, упражнения с мячом, лазание под шнур	Занятие №19	35	
	Ходьба и бег, лазание под дугу обычным способом, прыжки на 2-х ногах, подбрасывание мяча 2-мя руками	Занятие № 20	35	
	Ходьба и бег между предметами, прокатывание обручей, прыжки с продвижением вперед	Занятие № 21	36	
С 24.10.22-31.10.22	Ходьба и бег врассыпную, лазание под дугу, прыжки на 2-х ногах вокруг кегли	Занятие № 22	36-37	
	Лазание под шнур, прокатывание мяча по дорожке, прыжки и бег в прямом направлении	Занятие № 23	37	
	Ходьба и бег в колонне по одному, бросание мяча в корзину, прыжки с продвижением вперед на 2-х ногах	Занятие № 24	38	
Ноябрь				
С 01.11-08.11.22	Ходьба, бег между кубиками, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на 2-х ногах, продвигаясь между кубиками	Занятие №25	39-40	12 занятий (из них 4 на улице)
	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на 2-х ногах через шнуры, бросание и ловля мяча	Занятие № 26	40	

	Ходьба и бег с изменением направления, змейкой, прыжки из круга в круг, упражнения с мячом	Занятие № 27	40-41	
С 08.11-15.11.22	Ходьба и бег по кругу, прыжки на 2-х ногах, прокатывание мячей друг другу изположени я «стойка на коленях»	Занятие № 28	41-42	
	Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед, перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах	Занятие № 29	42	
	Ходьба с выполнением заданий, бег с перешагиванием, прыжки с прокатыванием мяча в прямом направлении	Занятие № 30	43	
С 15.11-22.11.22	Бросание мяча о землю и ловля 2-мя руками, ползание по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках	Занятие № 31	43-44	
	Бросание мяча об пол одной рукой, ловля 2-мя руками, ползание в шеренгах, прыжки на 2-х ногах между предметами	Занятие № 32	44	
	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, прыжки и бег с ускорением, передача мяча друг другу, перестраиваясь в круги	Занятие № 33	45	
С 22.11 -29.11.22	Ходьба и бег с остановкой, ползание на животе по гимнастической скамейке, ходьба боком по гимнастической скамейке	Занятие № 34	45-46	
	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, ползание по ней с опорой на ладони, прыжки на 2-х ногах, продвигаясь до предметов	Занятие № 35	46	
	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, прыжки с продвижением вперед, зажав мешочки между колен, метание мешочков в даль	Занятие № 36	46	
Декабрь				
С 31.10.-07.12.22	Прыжки через препятствия, ходьба и бег с поворотами на углах, прыжки через 4-5 брусков, ходьба по шнуру, положенному прямо	Занятие №1	48	12 занятий (из них 4 на улице)
	Ходьба по шнуру, прыжки на 2-х ногах через 5-6 шнуров, прокатывание мяча между 4-5 предметами	Занятие № 2	49	
	Ходьба и бег змейкой между предметами, бросание в даль, бег на перегонки	Занятие № 3	49	

07.12-14.12.22-14.12-21.12.22	Перестроение в пары на месте, прыжки с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами	Занятие № 4	50	
	Прыжки со скамейки, прокатывание мячей между предметами, бег по дорожке	Занятие № 5	51	
	Ходьба скользящим шагом, «пружинки», перекатывание предмета друг другу, (на санках, если снег)	Занятие № 6	51	
С 21.12-28.12.22	Ходьба колонной по одному, перебрасывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на колени	Занятие № 7	52-53	
	Перебрасывание мяча друг другу, ползание в прямом направлении и на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ползание, ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Занятие № 8	54	
	Метание на дальность (снежки), ходьба скользящим шагом, с переходом на легкий бег, между предметами	Занятие № 9	54	
С 28.12-31.12.22	Ходьба, бег выполняя задания, ползание на животе по скамейке, ходьба по скамейке приставным шагом, руки за головой	Занятие № 10	54-56	
	Ползание по г. скамейке с опорой на ладони, равновесие: ходьба по скамейке – руки в стороны, прыжки на 2-х ногах до лежащего на полу обруча	Занятие № 11	56	
	Ходьба и легкий бег между предметами, с высоким подниманием колен, метание мешочков в даль	Занятие № 12	56	
Январь				
С 09.01-16.01.23	Ходьба и бег между предметами, не задевая их, ходьба по канату, прыжки на 2-х ногах, перепрыгивая через канат справа и слева, подбрасывание мяча вверх, ловля 2-мя руками	Занятие № 13	57-58	9 занятий (из них 4 на улице)
	Равновесие: ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой; ходьба и бег между предметами, перепрыгивание через канат, продвигаясь вперед	Занятие № 14	58-59	

	Ходьба скользящим шагом, по кругу, бросание снежка в цель, ходьба змейкой	Занятие № 15	59	
С 16.01-23.01.23	Ходьба со сменой ведущего, упражнения с мячом, прыжки с гимнастической скамейки	Занятие № 16	60	
	Отбивание мяча одной рукой о пол, прыжки на 2-х ногах: ноги врозь, ноги вместе; ходьба на носках между предметами	Занятие № 17	60	
	Ходьба скользящим шагом, бег и прыжки вокруг снежной бабы, катание на санках друг друга	Занятие № 18	61	
С 23.01-30.01.23	Ходьба и бег между предметами, ползание на г.скамейке на четвереньках, отбивание мяча о пол 1-12 раз	Занятие № 19	62	
	Прокатывание мячей друг другу в парах, ползание с опорой на ладони и ступни, прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед	Занятие № 20	62	
	Перепрыгивание через препятствия, метание мешочков на дальность, прыжки на 2-х ногах вокруг предмета, лазание под шнур	Занятие № 21,22,23,24	62-65	
Февраль				
С 30.01-06.02.23	Ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, построение в 3 колонны, прыжки через бруски	Занятие № 25	66	12 занятий (из них 4 на улице)
	Ходьба, перешагивая через набивные мячи,прыжки через шнур, перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах	Занятие № 26	66	
	Метание предмета в цель, прыжки на 2-х ногах, ходьба и бег змейкой между предметами, катание на санках	Занятие № 27	67	
С 06.02-13.02.23	Ходьба с выполнением заданий, прыжки из обруча в обруч, прокатывание мяча между предметами	Занятие № 28	67-68	
	Прыжки на 2-х ногах через 5-6 коротких шнуров, прокатывание мячей друг другу в шеренгах, ходьба на носках	Занятие № 29	68	
	Игр.упр. с бегом, прыжками, построения, перестроения в колонну по одному, не разрывая цепочки, кружения в разные стороны, бросание на дальность	Занятие № 30	68	

С 13.02-20.02.23	Ходьба и бег врассыпную, ловля мяча 2-мя руками, ползание по г.скамейке на четвереньках	Занятие № 31	69	
	Метание мешочков в вертикальную цель, ползание по скамейке с опорой на ладони, прыжки на 2-х ногах между предметами	Занятие № 32	70	
	Метание снежков на дальность,катание на санках	Занятие № 33	70	
С 20.02-27.02.23	Ходьба с изменением направления, перешагивая через мячи, ползание на скамейке с опорой на колени	Занятие № 34	71	
	Ползание по скамейке с опорой на ступни, равновесие – ходьба по скамейке боком, прыжки на правой и левой ноге	Занятие № 35	72	
	Игровые упражнения со снегом, катания и т.д.	Занятие № 36	72	
Март				
С 27.02-06.03.23	Ходьба и бег по кругу, врассыпную, упражнения в равновесии и прыжках	Занятие № 1	72-73	12 занятий (из них 4 на улице)
	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске, прыжки на 2-х ногах через короткую скакалку	Занятие № 2	73	
	Метание в цель, бег с остановкой по сигналу, игровые упражнения («Сбей кеглю», «Быстрые и ловкие»)	Занятие № 3	73-74	
С 06.03-13.03.23	Ходьба с выполнением заданий, прыжки в длину с места, перебрасывание мячей через сетку	Занятие № 4	74-75	
	Прыжки в длину с места, перебрасывание мяча через шнур, прокатывание мяча друг другу	Занятие № 5	75-76	
	Ходьба чередуя с прыжками, бег в медленном темпе, игровые упражнения (подбрось – поймай, прокати – не задень)	Занятие № 6	76	
С 13.03-20.03.23	Ходьба и бег по кругу, прокатывание мяча между предметами, ползание на животе по скамейке	Занятие № 7	76-77	
	Прокатывание мячей между предметами, ползание по г. скамейке с опорой на ладони и колени, ходьба по скамейке с мешочком на голове	Занятие № 8	77	
	Упражнение в беге на выносливость, прыжки на одной ноге, ходьба и бег в умеренном темпе	Занятие № 9	77-78	

С 20.03-27.03.23	Ходьба и бег врассыпную, ползание по скамье по-медвежьи, равновесие и прыжки…	Занятие № 10	78	
	Лазание по г. стенке,ходьба по доске, лежащей на полу, прыжки на 2-х ногах через шнуры	Занятие № 11	79	
	Ходьба попеременно широким и коротким шагом, прыжки в длину с места, перепрыгивание через 6-8 шнуров, бросание мяча о землю вверх и ловля 2-мя руками	Занятие № 12	79	
Апрель				
С 27.03-03.04.23	Ходьба и бег в колонне по одному, равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, прыжки на 2-х ногах через препятствия	Занятие № 13	81	12 занятий (из них 4 на улице)
	Ходьба по скамейке приставным шагом, прыжки на 2-х ногах через 5-6 шнуров, метание мешочков в горизонтальную цель	Занятие № 14	81	
	Ходьба и бег с поиском своего места, прокатывание обручей, перестроение в колонну по ходу движения	Занятие № 15	82	
С 03.04-10.04.23	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, метание мешочков в горизонтальную цель, прыжки в длину с места	Занятие № 16	82-83	
	Прыжки в длину с места, метание мячей в вертикальную цель, отбивание мяча одной рукой	Занятие № 17	83	
	Ходьба по кругу с поворотом в обратную сторону, прыжки на 2-х ногах через бруски, лазание под дугу	Занятие № 18	84	
С 10.04-17.04.23	Ходьба с выполнением заданий, метание мешочков на дальность, ползание по скамейке с опорой на ладони и колени	Занятие № 19	84-85	
	Метание мешочков правой и левой рукой, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни, прыжки на 2-х ногах	Занятие № 20	85	
	Ходьба и бег с остановкой по сигналу, перестроение в 2шеренги, перебрасывание мяча друг другу одной рукой	Занятие № 21	85	

С 17.04-24.04.23	Ходьба и бег врассыпную, равновесие – ходьба по доске, прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч	Занятие № 22	86	
	Равновесие – ходьба по скамейке приставным шагом, прыжки на 2-х ногах между предметами	Занятие № 23	87	
	Ходьба и бег между предметами, перебрасывание мяча через сетку, набрасывание кольца (Накинь кольцо)	Занятие № 24	87	
Май				
С 24.04-01.05.23	Ходьба и бег парами, прыжки в длину с места, ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, прыжки в длину с места	Занятие № 25	88	12 занятий (из них 4 на улице)
	Равновесие – ходьба по скамейке боком, прыжки в длину с места через шнуры, прокатывание мяча между кубиками	Занятие № 26	89	
	Ходьба в колонне по одному в чередовании с прыжками, врассыпную, прыжки через бруски	Занятие № 27	89	
С 10.05-17.05.23	Ходьба со сменой ведущего, прыжки в длину с места, перебрасывание мячей друг другу	Занятие № 28	90	
	Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах, перебрасывание мячей друг другу, метание мешочков на дальность	Занятие № 29	90	
	Ходьба с остановкой по сигналу, по кругу, метание в цель (Попади в цель и др.)	Занятие № 30	90-91	
С 17.05-24.05.23	Ходьба с высоким подниманием колен, ползание по скамейке на животе, метание в вертикальную цель	Занятие № 31	91-92	
	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 метра, ползание по г.скамейке по медвежьи, прыжки через короткую скакалку	Занятие № 32	92	
	Ходьба и бег парами, перестраивание по ходу движения, прыжки через короткую скакалку, отбивание мяча об пол одной рукой	Занятие № 33	92	
С 24 .05-30.05.23	Ходьба и бег с выполнением заданий, мелким семенящим шагом, прыжки на 2-х ногах через шнур, ходьба по скамейке с мешочком на голове	Занятие № 34	93	
	Лазание на гимнастическую стенку	Занятие № 35	93	

	и спуск с нее, равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу			
	Ходьба и бег с изменением направления движения, подбрасывание и ловля мяча, ходьба по кругу с остановкой и поворотом кругом	Занятие № 36	93-94	
Подвижные игры: «Автомобили» «Найди себе пару», «Воробышки и кот», «У медведя во бору», «Найди свой цвет», «Ловишки», «Кот и мыши», «Лошадки», «Салки», «Кролики», «Самолеты», «Зайцы и волк», «Перелет птиц», «Совушка», «Котята и щенята».				
итого 72 ч. и 36 ч. на воздухе				

Лето: июнь, июль, август

Проведение подвижных игр и спортивных упражнений;
Младшая группа

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижныеигры

С ходьбой и бегом. «Догонимяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?»,

«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

Сподпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение.«Поезд», «Заинька», «Флажок».

Средняя группа

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

3.Обеспечение реализации программы

Методическая литература:

1.Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Младшая группа (3-4 года)
2.Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа (4-5 лет)
3.Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений (3-7 лет)
4.Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» (2-7 лет)
Спортивное оборудование и инвентарь.